

くっちゃん

広報
12月号
2024 No. 1151



広報くっちゃん
アンケート
こちらから
回答できます



特集 ようこそKUTCHANへ
サンモリッツからの留学生
特集 ～町の交通課題解決へ～冬の公共交通



マチイロ

広報紙をスマホなどで
閲覧できます



一表紙の写真についてー

表紙は、10月19日の西小学校学習発表会の様子から。2年生の劇「かさこじぞう」では、児童らが大きな声でセリフを言ったり、歌を歌ったりしました。各小学校の学習発表会の様子は8ページに掲載しています。



これからも地域医療の核として

11月5日、JA北海道厚生連ニセコ羊蹄広域倶知安厚生病院新棟のオープニングセレモニーが開催され、受付や外来などが新しくなった新棟の開設を多くの関係者が祝いました。



子ども自らが危険を察知できるように

11月6日、子どもの安全安心への意識醸成を目的に、公益財団法人日本公衆電話会から、町内の各小学校にDVD1枚と、小学4年生に子ども手帳125冊が贈られました。



倶高生デザインのマットで詐欺被害防ぐ

11月12日、特殊詐欺被害防止啓発用マットのデザインをした倶知安高校美術部へ、倶知安警察署から感謝状が贈られました。このマットは金融機関のATM前などに設置されます。

まちの話題

— PHOTO SPOT —



施設の環境整備に貢献

11月5日、地域貢献活動の一環として、羊蹄山ろく発達支援センターの駐車場整備と周辺町道の草刈りを行った瀬尾建設工業㈱へ、文字町長から感謝状が贈られました。



俱中3年生 人権作文コンクール優秀賞

11月8日、人権について考える「第43回全国中学生人権作文コンテスト」札幌地方大会倶知安地区大会において、俱中の山端藍衣梨さんが優秀賞を受賞し、同校で表彰されました。



今年度も大盛況 農高のおみせ

11月14日、倶知安農業高校の「農高のおみせ」が今年度の最終営業を迎え、会場となった中小企業センターは、農産物や加工品などを買い求める多くのお客さんににぎわいました。

ようこそ KUTCHAN へ サンモリッツ からの留学生

2024年に姉妹都市提携60周年を迎えたスイス・サンモリッツとは、住民同士の交流を中心に親交を深めてきました。

公式訪問団や民間訪問団などのほかに、両都市は「青少年交流事業」にも力を入れて取り組んでいます。今月号の特集では、青少年交流事業で10月に倶知安を訪れたサンモリッツの学生の様子を紹介します。

青少年交流事業とは？

倶知安とサンモリッツは、1996年から「青少年交流事業」を開始しています。

この事業では、両都市の中高生が互いの土地を訪れ、現地の生活や文化・教育などを体験してもらえよう実施しています。将来を担う子どもたちが両都市の違いを体感することで視野を広め、倶知安・サンモリッツ間の友好関係の促進を図ることを目的に行っています。

1997～
2017年



在サンモリッツ
ライニー通信員

2017年～



在サンモリッツ
スズイー通信員

通信員との連携でつながる交流の形

青少年交流事業は、姉妹都市通信員とのやり取りを経て実施されていますが、災害の発生や感染症の流行などにより実施がかなわない年もありました。それでも途切れることなく約30年間も続いているのは、通信員の努力のたまものでもあるのです。

下の表は、過去にこの事業に参加した学生の人数をまとめたもので、今までに50名以上の学生たちが参加しています。

	1996年	1997年	1998年	2000年	2002年	2003年	2005年	2007年	2008年	2010年
 → 										
 → 										

2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2018年	2019年	2023年	2024年	計
										30人
										21人

23日 風土館・美術館見学

風土館では倶知安の歴史や周辺一帯がわかる巨大地図などを見学しました。美術館では見学のほか、和紙を折り畳んで模様をつける折り染め体験をしました。



買い物

24日 倶知安高校 1 日体験

スーパーマーケットや 100 円ショップ、まちなか駅周辺などでお土産を購入しました。



倶高の 1 日体験では、倶高生へサンモリッツの特徴や歴史などが紹介され、英語を使った交流などを行いました。書道体験では、先生から贈られた漢字の名前を筆で書きました。



25日 着付け体験

日本文化の体験として、町民の協力のもと、振り袖やはかまの着付けを行いました。その後、神社のお参りや茶道体験もしました。



倶中生との交流

4 時間目の授業時間で交流会が行われ、英語で互いのまちについて紹介し合い、倶中生による校歌の披露、ジェスチャーなどで誕生日順に並ぶゲームをし、給食を一緒に食べました。

剣道体験

日本特有の武道である剣道を体験してもらうため、倶知安剣道連盟の協力のもと、試合を見せてもらったり、胴着を着て技の練習をしたりしました。



この事業を継続し、これからも町民の皆さんと一緒にサンモリッツとの交流を深めていきます。

26日 札幌へお出掛け

最終日は、ホームステイ先の家族が札幌市へ遊びに連れて行ってくれました。



サンモリッツからの留学生
エンリコ (15)
エリザベス (14) ヴィオラ (15)

今年度は、サンモリッツの学生が 10 月 20 日（日）から 26 日（土）まで倶知安を訪れ、昨年度の青少年交流事業に参加した子どもたちがいるホームステイ先で生活しました。滞在中は町内の方の協力のもと、文化体験や学生同士の交流などが行われました。

20日 倶知安到着

3 名は、学生のみで 19 日にサンモリッツを飛び立ち、20 時間以上の移動を経て倶知安に到着しました。



21日 倶知安農業高校 1 日体験

倶知安での初めての活動は、農高の 1 日体験で、英語で互いに質問し合い、畜産や栽培の授業では、牧草地の雑草除去やコメの選別を行いました。



ウエルカムパーティー

ホームステイ先の家族や町長・議長・在倶知安通信員を交え、一緒に夕食を食べ、3 名の学生を歓迎しました。



ラフティング

倶知安で体験できるアクティビティとして、ゴムボートで川下りを行うラフティングを体験しました。



22日 羊蹄太鼓体験

くっちゃん羊蹄太鼓保存会「鼓流」のメンバーから、町指定無形民族文化財の「羊蹄太鼓」を教えてもらい、一緒に演奏しました。

～買い物や通院など町内移動のため～ 町民向けタクシー

新千歳空港とスキーリゾート間の運行など、冬季は長距離輸送の需要が増加する傾向にあり、町内を運行するタクシー台数が一時的に少なくなることがあります。

タクシーは買い物や通院の際に利用するなど、多くの住民にとって欠かせない「生活の足」となっ

ており、町内の運行台数が減少すると住民の生活に大きな影響を与えます。

町では住民サービスの低下を防ぎ、住民の皆さんの「生活の足」を確保するため、今年度も町内限定で運行するタクシーを一定台数確保する「町民向けタクシー確保事業」を実施します。

～今年度の運行は 12 月 1 日から～

- 運行期間／12月1日(日)～令和7年3月31日(月)
(土・日・祝日除く)
- 運行時間／6時～15時
- 運行台数／2台程度
- 利用方法／ニセコ国際交通（☎22－1171）へ申込



～郊外地域の「生活の足」確保～ じゃがたく

公共交通の利用が困難な郊外地域に居住する住民の「生活の足」を確保するため、今年度も郊外地域デマンドバス「じゃがたく」の実証運行を実施します。(実証エリアに居住する住民が対象)

- 実証エリア／字旭・花園・出雲・高見・末広・大和・扶桑・瑞穂・琴平の一部・峠下・寒別・八幡・巽・豊岡・富士見

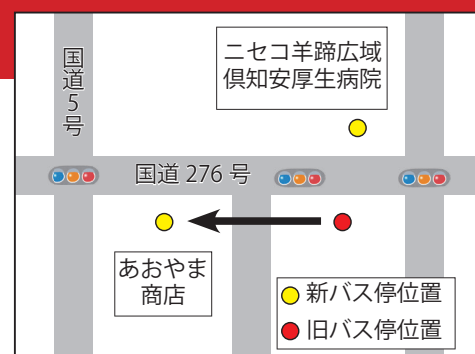
- 運行期間／12月10日(火)～令和7年3月31日(月)
(1月1日(水)除く)
- 利用方法／町へ事前に利用登録した上で、予約専用電話（☎080－9068－8771）へ申し込み
- 予約受付時間／9時～12時（1月1日(水)除く）
※前日予約優先のため、予約状況によっては当日予約を受け付けできない場合があります

厚生病院前停留所の 場所が変わります

道南バスが運行する「倶知安～喜茂別間」とニセコバスが運行する「ニセコ～小樽・岩内間」において、倶知安厚生病院前の南側にあるバス停位置が変更されます。(右図のとおり)

※北側にあるバス停位置は変更ありません

- 変更日／12月1日(日)から



～町の交通課題解決へ～



特集 冬の公共交通

全国的な運転手不足や、冬季の観光客回復に伴う需要の増加などの影響もあり、町内の公共交通事情は、利用者の需要に十分に対応できているとは言えません。

そのような状況の中で、買い物や通院といっ

た住民のニーズに応え、住民サービスの低下を少しでも防ぐために、昨年度から町では、ニセコエリア限定でタクシーを運行する「ニセコモデル事業」や、町内移動専用で運行する「町民向けタクシー確保事業」などの取り組みを実施しています。



～町外からも運転手が応援に～ ニセコモデル

昨年度スタートした「ニセコモデル事業」では、タクシーアプリ「GO」を利用して手軽にタクシーの予約ができます。運行エリアはニセコエリア(倶知安町・ニセコ町など)に限られており、地域内で運行するタクシー台数の確保につながります。町では、冬季のタクシー需要増などに対応する

ため、今年度もニセコ町や北海道ハイヤー協会などと連携し、引き続き実施します。

今年度からは地元事業者が新たに参加するほか、地元住民は乗車運賃のほか、アプリ手配料100円で利用できるなど、住民の皆さんがより利用しやすくなりました。

～今年度の運行は 12 月 16 日から～



昨年度よりも
運行台数が増加！

- 運行期間／12月16日(月)～令和7年3月15日(土)
- 利用料／○地元住民：乗車運賃＋アプリ手配料
※住所がわかる本人確認書類（運転免許証など）の提示が必要
○その他利用者：乗車運賃＋地域交通振興料＋アプリ手配料



▲「GO」の登録はこちら

利用方法

③電子決済でお支払い

②目的地へ（買い物・通院利用もOK）
※乗降場所はニセコエリア内に限ります

①タクシーアプリ「GO」で予約



積み重ねた毎日で 輝け学習発表会！

10月下旬、町内の各小学校で学習発表会が行われました。子どもたちは来場者に向けて、これまで学校で学んできたことを劇や音楽を通じて、精いっぱい披露しました。



税について考える 絵はがきコンクール

子どもたちに税の大切さや役割について理解を深めてもらうことを目的に、南後志法人会女性部会が「税に関する絵はがきコンクール」を実施しました。応募された78点の作品から、町内では次の5名が優秀作品に選ばれました。

最優秀賞を受賞した竹内さんは、「税の種類を勉強して、色の使い方を工夫したので、うれしいです」と話しました。

応募作品は、12月4日(水)から15日(水)まで、文化福祉センターで見ることができます。



▲ 11月12日、各小学校で表彰式実施
写真は最優秀賞の竹内さん（東小）

- 最優秀賞** 竹内 叶真（東小6年）
- 優秀賞** 松本 風花（俱小6年生）
旭 悠菜（北陽小5年生）
- 税務署長賞** 秋山 珠紀（北陽小5年生）
- 努力賞** 佐藤 和心（北陽小5年生）

旭ヶ丘スキー場は12月27日(金)オープン 町内小中学生以下はいつでもリフト無料

■営業期間／12月27日(金)～令和7年3月9日(日)※積雪状況や準備状況などにより変更の場合有

■ナイター営業日／毎週火・木曜日（火・木曜日が休業の場合はその翌日）と、令和7年1月8日(水)

※12月中はナイター無し

■町民無料開放／12月28日(土)、令和7年1月12日(日)、2月15日(土)、16日(日)、3月9日(日)

■休業日／毎週月曜日（月曜日が祝祭日の場合はその翌日）、12月31日(火)、令和7年1月1日(水)、2月9日(日)

町内の小中学生以下はリフト無料

住民登録のある小中学生以下が対象です。受付票を券売所に提出すると腕章が渡されるので、着用してください。帰りに必ず券売所に返却してください。

小学生ナイタースキー教室

日時／令和7年2月4日(火)、6日(木)18時～20時

参加料／700円（保険料込）

締切／令和7年1月28日(火)

申込方法／総合体育館に備え付けの申込書に記入の上、参加料を添えて提出

※12月30日(月)～令和7年1月6日(月)は、休館のため受付不可

■営業時間／通常営業日は9時～16時（リフト最終15時45分）、ナイター営業日は9時～21時（リフト最終20時45分）

※大会などにより変更の場合有

歩くスキの貸し出しについて

今年度の歩くスキの貸し出し場所は、雪ん子館になります。

問 総合体育館 ☎ 22-2288

令和6年12月						
日	月	火	水	木	金	土
					27	28
29	30	31				
令和7年1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
令和7年2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	
令和7年3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9						

通常営業日
ナイター営業日
休業日
赤字 町民無料デー

令和6年度総合文化祭児童生徒作品入賞者 絵画と書道の素晴らしい作品

令和6年度の総合文化祭児童生徒作品展入賞者が次のとおり決定し、11月3日(日)の俱知安町総合文化祭で表彰式が執り行われました。（敬称略）

絵画	1・2年	3・4年	5・6年	中学生
町長賞	新山 夏菜	倉田 莉緒	町ヶヤス 咲綾	佐々木 映瑠
議会議長賞	赤前 穂采	常盤 にこ	秋山 珠紀	眞田 ころこ
教育長賞	小田桐 鈴夏	長谷川 夏織	松野 佑真	佐藤 歩華
青少年育成会長賞	三浦 嶺花	わていじ ヨシヲ シュゾ	近藤 光峰	ｽﾄﾗﾝﾀﾞ -芽生
文化協会長賞	ｽﾚｽﾀ 怜奈	坂根 陽斗	松田 梨里衣	板谷 沙枝里

書道	3・4年	5・6年	中学生
町長賞	渡辺 凌	門前 大翔	千葉 美緒
議会議長賞	田井 大翔	石川 芽那	湯口 茜
教育長賞	阿部 このか	畠山 結菜	石川 杏莉
青少年育成会長賞	ｶﾞｰﾝ 香耶	柏原 良祐	五十嵐 愛奈
文化協会長賞	高橋 希穂	山本 悠菜	湯口 楓

町の文化振興に貢献した方々を称えて 文化賞・文化奨励賞が決定

11月3日(日)、文化福祉センター大ホールにて、俱知安町文化協会文化賞・文化奨励賞等授賞式が行われ、令和6年度の文化賞と文化奨励賞、北海道文化団体協議会表彰を次の方が受賞しました。（敬称略）



俱知安町文化協会表彰
文化賞

- 久佐賀 輝夫（俱知安俳句会）
- 村田 幸子（白樺書道愛好会）
- 大西 由希子（扇和会）

文化奨励賞

- 林 英男（鵬祥流羊蹄吟友会）
- 堀 昭子（俱知安短歌会）
- 高橋 智恵子（俱知安陶芸愛好会）

北海道文化団体協議会第35回全道シルバー作品展表彰

北海道知事賞

- 三浦 洋子（ちぎり絵サークル）

アパートや空き家などの管理について

冬季間の敷地内・屋根の雪は定期的な除排雪を

冬の間、除排雪が行われないことで敷地内の駐車スペースが確保できず、車が道路にはみ出すケースや、落雪による近隣トラブルが多く見られます。路上駐車は道路除雪の妨げや交通事故を誘発する恐れがあり大変危険です。

また、屋根からの落雪で隣地や道路に雪が流れ込み、住宅や車両を傷つける事故やトラブルにつながる場合もあります。アパートや従業員宿舍の管理をする方は、定期的な除排雪、適切な管理を心掛け、みんなが安心して暮らせるようにしましょう。



■建設課豪雪対策室 ☎ 56－8011

まちづくり新幹線課景観室建築指導係 ☎ 56－8012

お家の困りごとはありませんか？

地域おこし協力隊の栗原由紀子です。持ち家のリフォーム・住み替えなどの住まいに関するお悩みは「住まいの相談窓口」にお気軽にご相談ください。

管理する空き家の状況を今一度確認しましょう

空き家は所有者の「財産」であり、管理責任は所有者にあるため、町が積極的に関わることができません。所有する空き家がある場合は、降雪前に建物と敷地管理（除雪・落雪対策、冬囲い）の確認と対策をお願いします。

また、通行人など第三者に危害が及ぶような管理不全の空き家で、所有者などと連絡が取れない、または対応してくれない場合は町までご相談ください。

※お隣同士の関係に限定される場合は、町が関わることはできません

■住民環境課生活安全係 ☎ 56－8005



【住まいの相談窓口】出張もします！

■場所／建設課住宅係（役場 1 階⑤番窓口）

■日時／毎週月～木曜日の 9 時～ 17 時

■建設課住宅係（栗原） ☎ 56－8009



クリスマスが今年もやってくる

巨大ツリーにデコレーション！

自由にツリーを飾って

南児童館名物、巨大クリスマスツリーが皆さんをお出迎え！かわいい手作りオーナメントでツリーをすてきに变身させましょう！写真撮影も OK です。



作ってワクワク♪

12 月のクラフトは、ご自宅のクリスマスの準備にぴったりなキットを用意しました！

自分で毛糸を巻くツリーや、チョコを挟むクッキー、パーツを貼るかわいいオーナメントを、南児童館で作しましょう！

■幼児開放／10 時～16 時、月・水・金曜日は全館、火・木曜日は 1 階のみ（12 時～13 時は使用不可）

■南児童館 ☎ 22－0419（予約不要）



倶知安・ニセコとタイミーとの連携 1 周年

スキマバイト活用しませんか？

観光業や農業などの人手不足解消や地域活性化のため、株式会社タイミーと倶知安町・ニセコ町の両町が包括連携協定締結してから、10 月 27 日(日)で 1 周年となりました。

この機会にスキマバイトを活用してみませんか？



スキマバイトサービス「タイミー」 Timee

「タイミー」は、働き手の「働きたい時間」と企業の「働いてほしい時間」をマッチングするサービスです。

企業	働き手 (ワーカー)
来てほしい時間や 求めるスキルを 設定して募集	アプリから 求人に応じ込むと 面接なしで すぐに働ける



詳しい利用方法は
こちら（町 HP）



Kutchan ID+

加盟店募集中！

町民割引サービス「Kutchan ID+」スタート



Kutchan ID+
のサイトは
こちら

本サービスは、町民が町内の参画店舗でスマートフォン上に表示されるデジタル町民証明を提示することで、町民優待を受けることができるものです。

国際リゾートであるが故に、価格上昇が進む倶知安町で、物価・人件費高騰などによる適正な価格転嫁を促すとともに、町民優待を適用して町民の暮らしを守ります。

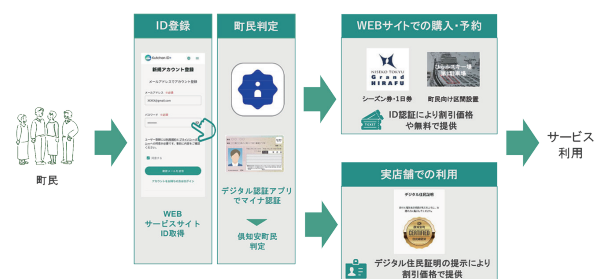
■登録・利用方法／

- ①「Kutchan ID+」にアクセスし、アカウント登録を行います
- ②デジタル庁「デジタル認証アプリ」をダウンロードし、マイナンバーカードを認証します
- ③「Kutchan ID+」の「デジタル町民証明を発行」から、再度マイナンバーカードの読み込みを行います

※詳しい登録方法は二次元コードをご確認ください



■利用イメージ／



加盟店も募集中です！

「すでに町民割を実施している」、「町民優待の導入を検討している」という事業者の皆さんは、この機会に「Kutchan ID+」への加盟をご検討ください。

加盟店加入に掛かる費用は無料です。申し込みを希望する方は、倶知安観光協会までご連絡ください。

■倶知安観光協会 ☎ 55－5372

✉ info@niseko.co.jp

ひらふスキー場周辺の混雑緩和と町民利便性向上のため

町民向け駐車スペースの実証などを行います

ひらふスキー場第 1 駐車場に

町民優待として町民向け駐車スペースを実証設置

■期間／12 月 21 日(土)～令和 7 年 2 月 28 日(金)

■場所／ひらふスキー場第 1 駐車場ひらふ坂沿いスペース（写真のとおり）

■台数／約 40 台

■利用方法／デジタル町民証明サービス「Kutchan ID+」をスマートフォンで事前登録し、町民スペース入場時に現地のスマートプレート（プレート型タッチポイント）にタッチして認証



利用説明会を開催します

■日時／12 月 12 日(木) 14 時～と 18 時～

■場所／役場 2 階会議室

■観光商工課観光係 ☎ 23－3388

ニセコひらふ地区の交通混雑改善に向けて

従業員対象パーク&バスライドを実施

■期間／12 月 14 日(土)～令和 7 年 2 月 11 日(火)

■フリッジ駐車場／ニセコひらふ 4 条 3 丁目 2

■利用時間／6 時～22 時 30 分

■ルート・停留所／フリッジ駐車場～ひらふ第 3 駐車場（図のとおり）



※駐車場・バスともに無料です。時刻表などの詳細は月号の折り込みチラシをご覧ください

■倶知安観光協会 ☎ 55－5372

暮らしの*i*Information

情報の掲載を希望される場合はご相談ください
※掲載希望月の前月 10 日までに総合政策課広報広聴係へ要連絡

納税だより

町道民税・軽自動車税のこと 住民税係 ☎ 56－8003
税金の納付方法、納税相談のこと 納税係 ☎ 56－8002
宿泊税のこと 宿泊税係 ☎ 56－8002
固定資産税のこと 資産税係 ☎ 56－8004

【住宅ローン控除について】

住宅ローン控除（住宅借入金等特別控除）とは、個人が住宅ローンを利用して住宅を取得、リフォームする際に所得税の控除が受けられる制度です。また、所得税から控除しきれなかった金額がある場合は、住民税の控除も受けられます（ただし限度額あり）。

○初めて住宅ローン控除を受ける方や、お勤め先の年末調整で住宅ローン控除を申告していない方は、税務署での確定申告で住宅ローン控除の適用を受ける必要があります

【医療費控除について】

医療費控除とは、その年の1月1日から12月31日までの間に申告者本人または申告者と生計を一にする配偶者や親族のために、一定額以上の医療費を支払った場合に、申告により所得控除を受けることができる制度です。

○医療費自体が戻るのではなく、その年の課税のもととなる所得金額が減額されることで減税できる制度で、「医療費控除の明細書」（国税庁様式）の提出が必要となります

○生命保険契約などの入院費給付金や、健康保険で支給される高額療養費・家族療養費などの保険金による補てんがある場合には、支払った医療費の金額から差し引くこととなります

○医療費控除の特例制度（セルフメディケーション税制）を受ける場合は、従来の医療費控除は受けることができません。どちらかを選択することとなります

○確定申告書には、マイナンバーの記載が必要です。加えて、マイナンバー確認書類および本人確認書類の提示が必要となります

■ 国税務課住民税係 ☎ 56－8003

募集

会計年度任用職員募集

地域包括支援センター業務補助員1名

■応募資格／普通自動車免許保有者で、次のいずれかの資格所持者
①介護支援専門員（ケアマネージャー）、②保健師または、在宅経験のある看護師、③社会福祉士（社会福祉主事任用資格でも可）

■任用期間／任用日〓翌年3月31日
■業務内容／高齢者相談業務、ケアプランの作成、医療機関との連絡調整、そのほか所持する資格に関する業務

■勤務時間／平日8時45分〓16時もしくは、10時15分〓17時30分
■勤務場所／地域包括支援センター

■賃金・待遇／月額15〓18万円程度
社会保険・雇用保険・厚生年金・通勤手当・賞与有
■申込方法／履歴書、ハローワークの紹介状を提出
■申込期日／12月27日（金）
■申込場所／地域包括支援センター業務係 ☎ 23－0500

自衛官募集

自衛官候補生（第6回）

■受験資格／採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の者
■受付期間／12月9日（月）〓令和7年1月9日（木）
■試験日／令和7年1月17日（金）、18日（土）のいずれか
■受験資格／令和7年4月1日時点で15歳以上17歳未満の男子

周知

年末年始の施設の休業について

役場の閉庁日について

■閉庁日／12月31日（火）〓令和7年1月5日（月）

ごみの搬入について

■清掃センター・資源リサイクルセンター

■休業日／12月31日（火）15時〓令和7年1月3日（金）

■【エコガレージ】
■休業日／12月30日（月）〓令和7年1月3日（金）

■ごみの収集について
■休業日／令和7年1月1日（水）〓3日（金）

社会教育施設の休業について

■公民館（図書室除く）
■休業日／12月31日（火）〓令和7年1月5日（月）

■【公民館図書室】
■休業日／12月28日（土）〓令和7年1月6日（月）

■【絵本館】
■休業日／12月28日（土）〓令和7年1月5日（月）

■【総合体育館】
■休業日／12月30日（月）〓令和7年1月2日（水）

月6日（月）

■【旭ヶ丘スキー場】

■休業日／12月30日（月）〓令和7年1月1日（水）

■【夜間学校開放】

■休業日／12月31日（火）〓令和7年1月5日（月）

■【小川原脩記念美術館・俱知安風土館】

■休業日／12月31日（火）〓令和6年1月5日（月）

■羊蹄衛生センターについて

■休業日／12月31日（火）〓令和7年1月5日（月）

※機器整備のため、12月30日（月）午後から受入中止（緊急時除く）

新年交礼会について

■日時／令和7年1月6日（月）10時〓

■場所／ホテル第一会館

■会券代／1枚千円

■申込方法／総務課総務係または俱知安商工会議所にて会券を購入
■申込期限／12月16日（月）まで

■総務課総務係 ☎ 56－8000

「はたちのつむぎ」について

■日時／令和7年1月12日（月）14時〓（受付13時）

■場所／文化福祉センター

■対象者／平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方
※民法改正により成年年齢が18歳に引き下げになりましたが、今後もし引き続き20歳を迎える方を対象として実施します
対象者には12月上旬に案内を送付予定です。

現在、就学・就職などで町内に住民票がない場合でも出席できます。以下の二次元コードから案内状の送付先の登録をお願いします。



※案内状が無くても参加可能ですが出席者の把握や準備の都合上、できる限り登録をお願いします
詳細は町HPをご確認ください。
■ 町教育委員会社会教育課 ☎ 22－4151

新幹線の絵・習字コンクール

町では今後予定されている北海道新幹線俱知安駅開業に伴い、新幹線のPRおよび機運醸成を目的に、小学生を対象とした新幹線の「絵・習字コンクール」を開催します。

絵画と習字の2部門で、各部門12作品、合計24作品を入選作品として選出します。入選者には、新幹線グッズなどを贈呈し、参加者全員に参加賞をお渡ししますので、冬休み期間を使って奮ってご参加ください。詳細はお問い合わせください。

■ 町まちづくり新幹線課新幹線係 ☎ 56－8012

競争入札参加資格審査申請

町の競争入札参加資格申請について

令和7・8年度に町が発注する工事、業務委託、物品購入その他契約に係る入札参加希望者の資格申請を受け付けます。今回より「工事・設計」は電子申請となります。（「物品・役務等」は従来通り）
■ 受付期間／12月10日（火）〓令和7年1月31日（金）

※「物品・役務等」は、令和7年2月28日（金）まで

■ 提出先／建設課管理係
詳しくは、公示内容・町HPをご覧ください。



■ 町建設課管理係 ☎ 56－8011
■ 羊蹄山麓環境衛生組合の競争入札参加資格申請について

同組合への入札参加申請は、従来どおり、申請書原本での受け付けとなりますので、直接提出または郵送で申請をしてください。
■ 受付期間／12月10日（火）〓令和7年2月28日（金）

■ 提出先／羊蹄衛生センター施設係
詳しくは、公示内容・同組合HPをご覧ください。

※町への申請とは別にありますのでご注意ください
■ 羊蹄山麓環境衛生組合 ☎ 22－0211

12月2日から保険証の仕組みが変わります

12月2日（月）から、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。切り替えをしていない方も「資格確認書」で保険診療を受けられますので、ご安心ください。

また、現在保有している保険証は、最長1年間（令和7年12月1日まで）利用できます。

※その前に有効期限が切れる場合はその日まで利用可能です

■ 「資格確認書」が発行される方／
①マイナ保険証・マイナンバーカードを保有していない方

②新たに後期高齢者になった方（令和7年7月末まで）

③マイナ保険証を保有しているがマイナ保険証での受診が困難な方（高齢の方、障害のある方など）

①・②の方は申請不要で「資格確認書」が発行されます。③の方は申請が必要です。加入する保険の保険者へお問い合わせください。
※12月2日以降も、転入・転出や資格情報に変更がある場合は手続きが必要です



■ 詳細は内閣府政府広報オンラインHPをご確認ください。

■ 町【国保に関すること】
福祉医療課保健医療室国保医療係 ☎ 56－8006

■ 【そのほかの保険に関すること】
加入されている保険の保険者へ

小中学生書き初め大会

■日時／1月9日（木）受付9時30分〓開会式10時〓

■場所／文化福祉センター中ホール・中会議室・小会議室

※参加申込書は各学校を通じて配布
■お題／小学1・2年生「ゆめ」
小学3・4年生「春の光」
小学5・6年生「進む勇氣」
中学生「無限の天空」

■ 町社会教育課 ☎ 22－4151

人権擁護委員の委嘱について

10月1日付で町の人権擁護委員に次の方が委嘱されました。
菊地 勇 さん

公園駐車場の冬期利用について

町内の飲食店や商店を利用される方々に向けて、駐車場を一部開放します。ご利用ください。

※駐車場台数に限りがあります

■対象公園／くとしんパーク、あかしや公園（各15〜20台程度）

■期間／12月上旬〜令和7年3月31日（月）（早朝の除雪時間を除く8時〜翌朝2時の間）

詳しくは、町HPをご覧ください。

■お問い合わせ先
町まちづくり新幹線課まちづくり係
☎56―8012



排水設備工事責任技術者資格登録更新のお知らせ

排水設備工事責任技術者資格の有効期間は5年間であり、資格登録者は5年ごとに資格登録更新の手続きをする必要があります。対象者には、資格登録更新実施案内および申込書などを郵送しますので、定められた期間内に手続きを行ってください。

なお、住所などが変更になっている対象者の方は、更新案内が届かない場合がありますので、速やかに変更手続きを行ってください。

■更新対象者／令和元年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方または資格登録更新手続きを行った方で、資格登録期間が令和7年3月31日で満了する資格登録者

■受付期間／令和7年1月8日（火）〜15日（水）8時45分〜17時30分
※土・日・祝日を除く

消防署からのお知らせ

年末年始は火災に注意しましょう

冬は暖房器具などの火気を使用する機会が増えるため、火災が増加する傾向があります。

特に年末年始は、火気を取り扱う際に「目を離さない」「コンロの周りに燃えやすい物を置かない」など、火災を防ぐために十分注意しましょう。

火災は、一瞬の気の緩みから大切な命や身体、財産を奪ってしまいます。より一層火のもとに注意して明るい新年を迎えましょう。

おたんじょう
おめでとう

ごめいふくをお祈りします

10月月末までの災害出動状況		
	令和6年	令和5年
火災	5件	3件
救急	763件	704件
救助	22件	26件
その他	95件	74件

■更新方法／手続き終了後、更新用テキストを配布します

■手数料／7千円

※更新手数料（テキスト代込）および資格認定証交付等手数料

■お問い合わせ先
水道課下水道係 ☎56―8014

北海道新幹線の情報サイトリニューアルのお知らせ

道では、北海道新幹線の工事の進捗状況などを道民によりわかりやすく情報発信することを目的として、北海道新幹線の情報サイト「北海道新幹線つながるNAVI」をリニューアルしました。

新幹線の工事現場の様子がわかる動画や画像を新たに掲載し、建設主体である鉄道・運輸機構や国土交通省の関連HPにも簡単にアクセスできるようにになりました。ぜひご覧ください。

■北海道新幹線つながるNAVI
https://hokaido-shinkansen-navi.jp/

以下の二次元コードからも利用可能です。



化学物質規制の見直しについて

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性を持つ物質が多くあり、労働者が安全に働くために化学物質規制があります。

労働安全衛生法関係法令の改正により、職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。

詳細は、労働安全衛生総合研究所HPをご覧ください。



まちの事件簿―地域安全ニュース

10月の主な事件

▽当事者が相手に対し、暴行を加える事件がありました。

▽商業施設において、スニーカーが盗まれる事件がありました。

▽商業施設において、財布などが横領される事件がありました。

▽飲食店において、設置されていたあんどんが壊される事件がありました。

10月の主な交通事故

▽6日、国道5号で右直事故の人身事故が発生しました。

▽9日、国道393号で右直事故の人身事故が発生しました。

▽15日、国道276号で車両とバイクの人身事故が発生しました。

▽29日、町内で2件のバック事故における人身事故が発生しました。

10月月末までの町内交通事故発生状況		
	令和6年	令和5年
人身	27件	25件
物損	600件	563件
死者	1名	0名

11月14日（木）までに住民環境課住民係へ届け出があったもので、承諾を受けた内容について掲載しています。

消費者コーナー
倶知安消費者協会

地場産物で学ぼう！食べよう！

地域で取れたコメなどを使用して、米料理講習会を開催します。今回の講習会は、後志総合振興局農務課と消費者協会の共催イベントです。

■日時／12月11日（水）10時〜
■場所／文化福祉センター1階調理室
■内容／①コメの生産と栄養価について
②地場産物を主体とした料理実習（4品作る予定です）
③作った料理の試食会

■持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
■参加費／無料
■申込／消費者協会事務局へ電話（☎23-1522）
※定員30名に達し次第、受け付け終了

■消費生活相談室（公民館1階団体室）
■月・水・金曜日10時〜15時 ☎23-1522



■国税相談は電話で解決
来署相談は予約が必要です

■国税相談専用ダイヤル
☎0570-00-5901（有料）
（平日8時30分〜17時）

国税に関するご質問は、相談専用ダイヤルを用意しています。詳しくは、国税庁HPをご確認ください。



カレンダー市のお知らせ

読み聞かせの会ぐりとぐらでは、自宅や職場で使わない令和7年のカレンダーや手帳を集めています。集めたカレンダーや手帳は、必要な方に販売します。

■持込受付／1月17日（金）まで
※文化福祉センター2階事務室へお持ちください（12月31日（火）〜1月5日（水）まで休館）

■販売日時／1月19日（水）10時〜13時
■場所／文化福祉センター中ホール

優生保護法違憲判決

今年の7月に最高裁判所は、特定の疾病や障害を有する者などを対象とする旧優生保護法の不妊手術に関する規定は「個人の尊厳と人格の尊重の精神に著しく反するもの」であり、差別的であるから、憲法第13条および第14条第1項に違反するとの判断を下しました。旧優生保護法は、「優生上の見地から不良な子孫の出生を防止する」ことを目的に掲げて1948年に制定されました。そして、優生思想に基づき、1996年に母体保護法に改正されるまでの間、障害のある人に対して、不妊手術が約2万5000件、人工妊娠中絶が約5万9000件、合計約8万4000件もの手術が実施されました。最高裁は、国は、「約48年もの長期間にわたり、国家の政策として、正当な理由に基づかずに特定の障害等を有する者等を差別してこれらの者に重大な犠牲を求める施策を実施してきたもので・・・（国の）責任は極めて重大」としました。最高裁は、旧優生保護法は、立法当初から憲法違反であったと判断したものです。

この判決では、草野耕一判事が次のような補足意見を述べています。「本件において注目すべきことは、本件規定の違憲性は明白であるにもかかわらず、本件規定を含む優生保護法が衆・参両院ともに全会一致の決議によって成立しているという事実」、「これは立憲国家たる我が国にとって由々しき事態である」、「違憲であることが明白な国家の行為であっても、異なる時代や環境の下では誰もが合憲と信じて疑わないことがあることを示唆している」。これは私たち主権者一人一人にも向けられた言葉と感じます。多数決によって決められた中に、個人の尊厳や法の下での平等が傷つけられていないか、常に考えなければなりません。



ようてい法律事務所
弁護士 渡邊 恵介
☎21-6228

人の動き 令和6年10月末現在		
人口	14,738人	（前月比 +64）
男子	7,627人	（前月比 +36）
女子	7,111人	（前月比 +28）
世帯数	8,416世帯	（前月比 +71）
うち外国籍住民	1,268人	（前月比 +76）

再利用できるものは、町と連携する民間サービスで、無料・簡単にリユース（再利用）！

高齢者サロンの輪が広がっています！！
～仲間とつながり、ますます健康に～

高齢者サロン（集いの場）とは、元気で自分らしい暮らしを実現するため、高齢者が集い、仲間づくりや健康づくり、生きがいづくりの場です。

●ふまねっと運動

網を踏まないように慎重に歩きます。「運動」「認知」に効果があると言われています。



●ますけん大運動会

顔じゃんけんや吹き矢ゲームで盛り上がりました。楽しく笑い合うことで、口周りの健康をさらにアップ！



●チョコットの会

介護予防の運動や体操、講話など、気軽に楽しんで学べるちょこっと集まれる場です。



●いただきますの会

みんなで食事を楽しみます。食事前に口の体操、脳トレや専門職の方の講話など、さまざまなことを学べます！



◆ますけんファイルお持ちですか？

町では、体力測定や健診結果をつづり、自分の健康状態や活動の振り返りに活用できるように、「ますけん（ますます健康）ファイル」を作りました。集いの場でお会いした方に1人1冊渡しています。配り始めて3年目になり、既に町内の高齢者の約10人に1人が持っています。これからもより多くの方に配布したいと思っています。



基本チェックリスト									
被保険者番号（ ）		記入日（ ）年（ ）月（ ）日							
氏名	男 女	生年月日	M	T	S	年	月	日（ 歳）	
住所	居住地区				電話				
No	質問項目				回答（いづれかに○を お付け下さい）				
1	バスや電車などで外出していますか				0. はい	1. いいえ			
2	日用品の買物をしていますか				0. はい	1. いいえ			
3	預貯金の出し入れをしていますか				0. はい	1. いいえ			
4	友人の家に訪ねていますか				0. はい	1. いいえ			
5	家族や友人の相談にのっていますか				0. はい	1. いいえ			
6	階段をすすりや壁をつたわずに昇っていますか				0. はい	1. いいえ			
7	椅子に座った状態からなにもつかまらずに立ち上がっていますか				0. はい	1. いいえ			
8	15分位続けて歩いていますか				0. はい	1. いいえ			
9	この1年間に転んだことがありますか				1. はい	0. いいえ			
10	歩行に対する不安は大きいですか				1. はい	0. いいえ			

●「基本チェックリスト」で
自分の健康を知ろう！！

集いの場では、自分の生活や健康状態を振り返る「基本チェックリスト」を実施しています。

回答を通し、日常生活の活動状況をはじめ、運動や栄養、^{こうくう}口腔、認知機能などから、自分の強みや苦手になってきたことを把握できます。

●町の高齢者に多い課題は
「運動」「口腔」「認知」

現在までの基本チェックリストを集計したところ、町内の高齢者の多くが「運動」「口腔」「認知」の課題に該当するという結果が出ています。

この予防策として、集いの場に参加することは効果的です。集いの場では、参加者が主体となって内容を考えています。要望があった際には、社会福祉協議会や町保健指導係・地域包括支援センターが連携し、課題に合わせた内容を提案します。「運動」の課題には運動や体操・ストレッチを行い、「口腔」の課題には口周りを使ったレクリエーション、「認知」の課題には脳トレになるクイズなど、楽しみながら介護予防や健康増進ができるプログラムを一緒に考えて実施しています。

●個別での訪問や相談も行っています

集いの場や基本チェックリストを通じて、日常生活で困るような課題がみられた際には、直接個人の方に連絡し、対応するサポートも行っています。家庭訪問などでお会いし、その方の状況に合わせた支援を相談できます。集いの場や個別相談を通じて住民の方々の生活が充実し、ますます健康でいられるよう応援します。

☎福祉医療課保健指導係 ☎ 22 - 1144
☎地域包括支援センター ☎ 23 - 0500

ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安でくすくす育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

※ 4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

1月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 1月16日（木）
きらきら広場（1歳） 1月23日（木）
のびのび広場（2・3歳） 1月30日（木）

各広場とも10時から節分の飾り作りと誕生月のお子さんの誕生会を行います。
■申込／12月2日（月）9時30分～



子育て講座「ボクシングエクササイズ」

リズムに合わせてボクシングの動きを楽しみませんか？
○日 時：1月21日（火）10時30分～11時30分
○場 所：子育て支援センター※託児あり
○講 師：知野靖子氏
○持ち物：タオル、飲み物（2人分に分けて用意）
※動きやすくはだしになれる服装
■申込／12月9日（月）9時30分～



子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55 - 8355 FAX 55 - 8377
開所時間 9時30分～12時、13時～16時
休 所 日 日曜日、祝日

感動の場

『呪物』
1991年 小川原 脩 画

「陶」による立体造形作家・林雅治さんの展覧会がはじまります。その準備中、3つの不定形の塊が連結した林作品に見覚えがあるような気がして、小川原脩コレクションの冊子をめくりました。

これだ、と手を止めました。

本作、1991年に描かれた「呪物」という作品です。小川原脩が1981～83年にかけて旅したチベット・ラダックの旅では、標高4000^た級の峠を越え、各地の寺院を巡りました。道中で見掛けた石積み。それらをスケッチし、油彩画として完成させました。「呪物」はおどろおどろしい名にも聞こえますが、峠を越える旅人が、無事を祈り積み上げた、純粋な願いのためのものです。チベット文化圏ならではの白い矩形の建物が背景に広がる異国の風景の中に^{ただ}佇む3つの重なり。上の石は、長年人の手によってなでられ形作られたのか、滑らかな丸みを帯びています。それを見上げる小鳥の姿も印象的です。

まったく異なる種の生物が、生態に合わせ進化した結果、似たような姿形になることを生物学では「収斂進化」と言うそうです。小川原脩の、アジアの祈りの精神を投影した絵画作品。片や、目に見えない心の表出を試みた林さんの立体作品。まったく異なる方向性から、一見、形としては近づいて見える両者に、収斂進化の言葉をはじめて知ったときと同じ驚きを感じたのでした。

文：沼田 絵美（小川原脩記念美術館 副館長）



カエルににらまれるヘビ！？

来年はヘビ年なので、今回はヘビの話です。

恐怖で身がすくみ動けなくなる様子をたとえて「ヘビににらまれたカエル」と言います。この言葉から連想するのは、ヘビに出合ったカエルが一方向的に捕食されるイメージです。しかし最近、実はカエルが動かないのは身がすくんでいるのではなく、逃げるチャンスを見極めているから、という研究結果が出されました。

飛び掛かって襲うヘビも、飛び跳ね逃げるカエルも、ある程度の「溜め」を必要とする直線的な動きをします。隙ができる溜めが必要な上、相手に読まれやすい直線的な動きとなれば、失敗した時のリスクは大きなものになるでしょう（ヘビはカエルに逃げられ、カエルはヘビに食べられる）。長い時間にらみ合うのは、いわゆる後の先を互いに狙った結果ということです。このにらみ合いは、時に1時間ほど続くこともあるようです。これまでにらんでいるばかりと思っていたヘビが、カエルににらまれ動けなくなっていたとは、面白いですね。

食う・食われるの関係を何万年と続けてきたヘビとカエルの共進化。自然の奥深さに驚かされます。

文：小田桐 亮（倶知安風土館 学芸員）



シマヘビ（幼蛇）

ふるさと探訪

500回

展覧会のお知らせ

■第1展示室

開館25周年記念第66回麓彩会展

1958年、小川原脩をはじめとする8人の発起人により創設された「麓彩会」。倶知安にゆかりのある作家たちの近作を通じて、多彩な美術を紹介します。

会期：開催中～令和7年2月2日(日)

■第2展示室

林 雅治展「WORK 土でつくるもの」

京都府出身の作家、林雅治さんが長年にわたり土を焼成し、研究を重ねた造形作品を紹介します。

会期：12月7日(土)～令和7年4月13日(日)



アート・イベントのお知らせ

■土曜サロン

ギャラリートーク

当館初となる屋内立体展の見どころを学芸員が楽しく解説します。

日時：12月7日(土)14時～14時30分

会場：第2展示室(無料)※予約不要 講師：沼田 絵美(副館長)

世界美術館紀行

パリにあるオルセー美術館に所蔵されているドガの作品を映像で鑑賞します。

日時：12月21日(土)14時～14時40分

会場：映像ルーム(無料) 講師：金澤 逸子(学芸スタッフ)

■ミュージアムコンサート

クリスマスミニコンサート

倶知安高校吹奏楽局によるソロ&アンサンブル演奏会を開催します。

日時：12月14日(土)14時～14時30分

会場：ロビー(無料)※予約不要 出演：倶知安高校吹奏楽局

■ロビー展示

第17回絵画コンクール「ふるさとを描こう」作品展

応募のあった作品、全190点をロビーに展示します。

日時：開催中～12月9日(月)※2日～6日は展示替えのため休館

会場：ロビー(無料)

「ふるさとを描こう」入賞者(町内分、敬称略)

ふるさと賞／ 豊福 祐李(東小2年) 北市 航也(東小3年)
豊福 聖(東小3年) 西尾 仁依菜(北陽小4年)
中谷 太一(西小5年) 中谷 心晴(北陽小6年)
大森 稀平(北陽小6年) 泉澤 大翔(俱中2年)
ロジャーズ 亜莉 シェー(俱中2年)

学 校 賞／ 北陽小学校・東小学校

◎入賞作品は町HPからもご確認できます



■ロビー・ギャラリー

冬期間に「ロビー・ギャラリー」(町内や近隣町村で創作活動を行う作家・愛好家の展示)を開催します。会期・出品作家など、詳しくは町HPをご覧ください。



ミュージアム 通信

小川原脩記念美術館 ☎21-4141

観覧料：一般 500円(400円)
高校生 300円(200円)
小中学生 100円(50円)

倶知安風土館 ☎22-6631

観覧料：一般 200円(100円)
高校生以下、美術館観覧者無料

開館時間は9時～17時
入館は16時30分まで
※()内は10名以上の団体料金
12月の休館日 毎週火曜日、2日～6日は展示替え(美術館のみ)、31日～令和7年1月5日は年末年始(両館)

★20日～令和7年1月20日は冬休み期間のため、小中学生・高校生は美術館観覧無料

国際映画祭がやってきた

「北海道国際映画祭+倶知安」が、9月6日から8日の3日間、文化福祉センター大ホールで開催されました。

道内の市町村のうち、常設映画館がある街は13市町のみ。そのため、映画館のない7つの街で、地域の文化に根差した作品などを楽しんでもらおうという企画です。

内容の構成が、大好きだったかつての夕張の映画祭に通じるところもあり、週末の2日間、コンペティションの中編6本を含む13本の作品を鑑賞しました。中でも特にオススメしたい作品が「新根室プロレス物語」。涙と笑い、生きる活力をもらえます。機会があれば皆さんもぜひ！

今回の映画祭は開催の主旨も意義深く、内容も大変充実していました。もしまた倶知安で開催されたときには、さらに多くの皆さんに参加いただけたらなと思いました。

館長 福原 秀和



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）

※年末年始は28日（土）から令和7年1月6日（月）まで休室



浅草寺子屋よろず暦

著者：砂原浩太郎



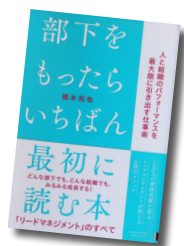
青姫

著者：朝井まかて



さやかの寿司

著者：森沢明夫



部下をもったら
いちばん最初に読む本

著者：橋本拓也



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）

※24日（火）は図書整理日のため休館（返却は可）、年末年始は28日（土）から令和7年1月5日（日）まで休館



はじめまして、
サンタさん

著者：ジャーヴィス
訳：万木森玲



100 ねんごも
またあした

著者：瀬尾まいこ
絵：くりはらたかし



マイクラフト
ゾンビはどこへ消えた？

監修：MOJANG



怖い標識デスゲーム

著者：藤白圭
絵：トミイマサコ

毎冬同じことを

12月が近づく。雪が積もる前のわが家では、芝生最後の刈り込み、木々の冬囲い、一年草の植物を抜いた代わりにたくさんのチューリップの球根植え付け、各種プランターを冬じまいます。

早めに作業に掛かればよいものを、雪に見舞われる。25年同じことを。なぜ繰り返してしまうのか。

それは、1日でも長く緑に囲まれていたいという「もったいない（貧乏性？）」気持ちと、いつ降り積もってもおかしくないのだからと「時期が来たらやる（計画性？）」気持ち、そのどちらに重きを置くか。私は前者の「もったいない（貧乏性？）」気持ちが勝ってしまっているようだ。きっと、来年も。

こんなことを書くと、皆さんは町政に不安を感じられるかもしれない。大丈夫、素晴らしくバランスの取れた方々に囲まれて



▲北海道原子力総合防災訓練（10月31日）

文字一志

今日は何を食おう？

☆ グリーンプォタージュ ☆

●材料（4人分）

小松菜2株（100g）、玉ねぎ1/2個（100g）、バター1かけ（10g）、水100ミリリットル、牛乳300ミリリットル、顆粒コンソメ小さじ2、塩少々



●作り方

- ①玉ねぎを千切り、小松菜は一口大に切る。
- ②鍋にバターを入れて火を付け、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②の鍋に水と小松菜を入れ、小松菜がしんなりするまで煮たら、顆粒コンソメを溶かし、牛乳を入れる。
- ④ミキサーかブレンダーを使い、滑らかになったら、塩を入れて味を調える。

1人分 エネルギー 78 kcal
塩 分 0.8 g

旬の食材を取り入れて体の調子を整えよう

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。「旬」とは、自然の中で育った野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことです。

旬の食材を食べるおすすめの理由は、甘味やうま味が増しておいしい、栄養価が高い、たくさんとれるのでお値段も安く食べることができるなどがあります。

さらに旬の食材には、暑い季節の野菜は体を冷まし、寒さが厳しい冬の野菜は体を温める働きがあるなど、その季節に必要な栄養素が取れると言われています。

年末年始は食生活が乱れがちになる方が多いので、旬の食材を取り入れて元気に過ごしましょう。

管理栄養士 小屋畑麻未